

膝痛の方へ 気をつけて頂きたい事



膝痛の方は、痛みが出るきっかけが膝にない可能性が高いです。捻挫や骨折、外反母趾、巻き爪、突き指など足首から下の状態に影響されることが多いです。

また、日常生活習慣の中で履物選び、座り方に問題があることが多いです。一度ついた悪癖はそう簡単にとれません。施術をしても時間のかかるものです。

お子さんの頃までさかのぼって原因を探し癖を直していくよりほかありません。癖が強い方はアキレス腱がねじれ、足の指先が内側を向いています。足首が固く、指も自由に動かない。膝のお皿の下の骨(脛骨・腓骨)が身体の外側へひねり出されるようにでしてしまう。

脚の大腿骨は骨盤の横に付いています。ですから足首のねじれが骨盤迄歪ませる恐れがあります。



お姉さん座り



正座



足を組む



足を巻きつける



足の外側で立つ

1. 体重管理

膝痛の方に厳禁なのが、上半身の体重増です。人間の身体を家に例えれば、足首までが土台、脚が柱、上半身は屋根に相当すると思います。しっかり身体を支える脚や足がなければ上半身は支えられません。体重を減らすために歩くことを推奨されることがありますが、お勧めできません。立っただけで負担なので、食事量や間食、便秘の解消、運動であれば浮力のきく水中での運動などがお勧めです。

2. 靴選び

足首から下を真っすぐにするために、靴選びは重要です。お勧めは運動靴で、靴底が平らでつま先が上がってなくて、靴の中も平らであることです。土踏まずを刺激するように内側が盛り上がっている靴は重心を外へ逃がします。

NGはハイヒール、クロックス、ビジネスシューズなどに多い足先の細い靴、自身の足より大きめの靴、安全靴、足に対して窮屈そうな靴などです。

靴の中で足が滑りやすい靴や大きめの靴は、指先の変形が起こりやすく、指先の上がった靴はアキレス腱が引っ張られ、足底筋膜炎や扁平足になりやすいと思います。

3. 立ち方・座り方

上記のイラストや写真は膝に影響が出やすい立ち方、座り方です。

座り方でお勧めは椅子に座ることです。直に座る場合は足を伸ばすか、あぐらです。正座は長時間できない上にもも裏とふくらはぎを圧迫し、膝のお皿の上下の骨(大腿骨と脛骨・腓骨)に段差がつきやすいです。ですからNGと考えます。

4.対策

膝に痛みがあっても膝に負担のかかるお仕事や趣味をお持ちの方も多いです。理想は膝に負担のかからない座り仕事や安静にすることですが、そうもいかないと思います。特に足首のねじれ等の影響で変形がきつい場合は、強力な固定力のある膝サポーターやアキレス腱を矯正するような足首サポーターを使用するのがお勧めです。



膝サポーターは、保温タイプではなく、しっかり固定力のあるものがお勧めです。写真はイメージであり、参考までに載せたものです。価格帯が幅広く2千円以下位から6,7千円、上は1万円以上するものがありますのでご本人が良いと思うものを選んで頂く方が良いと考えます。



ABサポーター

アキレス腱のねじれを整えるサポーターです。整体の世界では有名な先生の開発したサポーターです。価格は高めで、現在HP上で13,200円とあります。価格は高いですが、膝の痛みで苦しみながらお仕事をされるよりは膝サポーターやアキレス腱を整える足首サポーターの併用等がお勧めの対処です。

<https://ssl.quattrocart.com/lp/absptr.php>

5.整体施術

整体としては、足裏の状態を変え、偏平足や足底筋膜炎を解消するような施術、足首を自由に動くようにする施術、膝の段差を解消するような施術、膝下の骨(脛骨と腓骨)の張り出しを戻す施術、膝を曲げやすくする施術等ありますが、整体は万能ではありません。歪みがきつかったり、骨のすり減り方がひどく手術するしかないケースもあります。大切なことは少しでも早く対処する事です。今の状態より悪化しないと思っている方が多いのですが、何の対処もしなければ半年ほどで相当悪化した例もあります。最悪の場合手術、寝たきりという事もあり得る大切な事なので、目先の事にとらわれず対処してください。